13.028 Rizoto so zeleninou a syrom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
olej	0,80	0,80	1,10	1,10	1,40	1,40	1,60	1,60
cibuľa	0,60	0,50	1,00	0,85	1,20	1,00	1,50	1,27
mrkva	2,00	1,60	2,50	2,00	2,50	2,00	3,00	2,40
karfiol čerstvý	1,50	1,28	2,00	1,70	2,50	2,12	3,00	2,55
hrášok sterilizovaný b n.	0,50	0,50	0,70	0,70	1,00	1,00	1,50	1,50
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,10	0,10
soľ	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
ryža	5,50	5,50	7,00	7,00	9,00	9,00	10,00	10,00
syr tvrdý	1,00	1,00	1,30	1,30	1,50	1,50	2,00	2,00
hmotnosť porcie v g	180		230		280		330	

Receptúra

Výrobný postup

Na časti oleja speníme očistenú, na jemno pokrájanú cibuľu, pridáme očistenú, umytú, na kocky pokrájanú mrkvu, ružičky karfiolu, červenú papriku, soľ, podlejeme vodou a udusíme. Ryžu preberieme, umyjeme, necháme na site odkvapkať, pridáme hrášok a udusíme na zvyšnej časti oleja do mäkka. Upravenú ryžu zmiešame s udusenou zeleninou. Každú porciu zvlášť posypeme strúhaným syrom.
Príloha: zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		Bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1335	320	7,16	11,1	4,9	46,3	2,0	119,9	1,1	0,364	0,1	0,1	7,7	1,2
B	1740	418	9,27	15,0	6,7	59,2	2,6	156,6	1,4	0,457	0,1	0,1	10,4	1,6
C	2197	527	11,42	18,7	8,6	75,7	3,2	181,8	1,7	0,465	0,2	0,1	12,8	2,0
D	2530	607	13,90	22,1	9,8	85,0	3,7	238,3	2,0	0,565	0,2	0,1	15,8	2,3